

Wanderungen des Fränkische Schweiz Vereins am 14.5.2019 zum Tag des Wanderns

1. Weiße Marter – Hin und zurück

Die Wanderung geht vom Ortskern Behringersmühle auf den Schweigelberg. Von dort aus geht es am Forsthaus Schweigelberg vorbei durch Moschendorf zur sogenannten „Weißen Marter“. Sie ist das größte Standbild der heiligen Dreifaltigkeit in Deutschland. Von dort geht der Rückweg über die Schottersmühle wieder nach Behringersmühle zurück (gelbe Raute).

▲ ▲ (2 steile An- und Abstiege, 3 Stunden)

Schlußeinkehr zum Abendessen bzw. Kaffee und Kuchen möglich.

Geschichtsträchtig

Treffpunkt: Parkplatz des „Gasthof zur Behringersmühle“ um 14.00 Uhr

10 km, 260 m Auf- und Abstieg

Mit Oliver Hobuß, Tel.: 0175-9254425, mail: hobivan@t-online.de

2. „Wanderung durch die Erdgeschichte“ am Walberla

Geologisch-archäologische Wanderung auf den Rodenstein und zur Walburgiskapelle.

Ein steiler Anstieg am Anfang, Dauer ca. 2,5 Std.

Bitte Getränk und festes Schuhwerk nicht vergessen.

Naturverbunden, geschichtsträchtig

Treffpunkt am Parkplatz am Eichelberg in Schlaifhausen um 9:30 Uhr

(Durch Schlaifhausen von unten durchfahren bis ganz nach oben).

Individuelle Mittagseinkehr ums Walberla ist möglich.

Mit Max Falk, Tel.: 09197-1286, mail: max.falk@t-online.de

3. Levadawandern – fränkisch

Eine zweistündige Wanderung zwischen Thuisbrunn und Egloffstein.

Die Wanderung beginnt am Parkplatz unterhalb der Kirche von Thuisbrunn und führt zuerst durch das Todtsfeldtal mit kleinem Wasserfall und alten Bewässerungsgräben bis fast nach Egloffstein. Von dort geht es vorbei am Augustusfelsen steil hinauf bis zum Kugelspiel und über die Schmiedsleite zurück zum Parkplatz.

Danach bietet sich noch ein Gaststätten-/Biergartenbesuch beim Elchbräu an.

Leichte Wanderung (Länge ca. 8 km) mit einem größeren Aufstieg, bei der trotzdem Trittsicherheit, gutes Schuhwerk und ein Mindestmaß an Kondition erforderlich sind.

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb der Kirche von Thuisbrunn um 10.00 Uhr

Streckenlänge: ca. 7 km

Aufstieg: ca. 120 Höhenmeter

Dauer: ca. 2 Stunden ohne Einkehr

Schwierigkeit: leicht bis mittelschwer

Ausrüstung: gutes Schuhwerk und Getränke

Mit Herbert Herlitz, Tel.: 09194/4535, mail: herbert.herlitz@t-online.de

4. Gesundheitswanderung Forchheim

Gesundheitswandern ist eine gelungene Kombination aus Wandern und physiotherapeutischen Übungen! Während der Wanderung werden an verschiedenen schönen Plätzen gemeinsam Kräftigungs-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen durchgeführt. Mit Gleichgesinnten Spaß an Bewegung finden und in der Natur den Alltag zurücklassen...

Die Wanderung führt uns vom Sportplatz in Reuth durch den Wald zum Heidebrünnel oberhalb von Weilersbach, weiter zum Blick auf die Jägersburg und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Leichte Wanderung mit geringen Steigungen (ca. 5-6 km)

Thematik: Gesundaktiv, Naturverbunden

Treffpunkt: Forchheim-Reuth, Am Sportplatz 1, SpVgg Reuth (Hutstuben)

Uhrzeit: 17:30 – ca. 19:30 Uhr

Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen!

Anmeldung bei Annette Ritter, Tel.: 09191/6155071 ; Annette.ritter61@web.de

5. Eintauchen in Natur und Kultur im und ums Kleinziegenfelder Tal

Natur, Kultur und Wohlfühlen stehen gleichermaßen im Mittelpunkt der Wanderung im und ums Kleinziegenfelder Tal. Die Wanderung beginnt unweit der Weihersmühle am Wanderparkplatz Abzweig Wallersberg. Wir steigen den alten Bergweg hinauf, passieren den Viktoriefelsen mit dem Burgstall Rauschenstein zur von Baltasar Neumann erbauten Nikolauskirche in Arnstein. Von dort geht's weiter vorbei am Burgstall Heideknock mit einem grandiosen Ausblick ins Kleinziegenfelder Tal. Vorbei an der neugotischen Kapelle Maria Hilf und der Felsformation Klinge erreichen wir die Gastwirtschaft Zöllner zu einer Rast. Nach einem kurzen Abstieg gelangen wir in das Tal der Weismain mit den idyllischen Wacholderheiden und imposanten Felsformationen, von wo der bekannte Radfahrer Claudius grüßt. Zunächst auf einem schmalen Pfad zwischen den Felsen, dann immer entlang der plätschernden Weismain erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt, nicht ohne kurz vor dem Ende unserer Tour zumindest einen Blick in den romantischen Biergarten der Schrepfersmühle geworfen zu haben.

Treffpunkt Wanderparkplatz Weihersmühle/Abzweig Wallersberg

Start um 10:00 Uhr

Strecke 10,1 km

Reine Wanderzeit ca. 3:00 h

Aufstieg 165 hm

Abstieg 165 hm

Bitte Getränke und festes Schuhwerk nicht vergessen!

DWV- zertifizierter Wanderführer Wolfgang Spörlein,

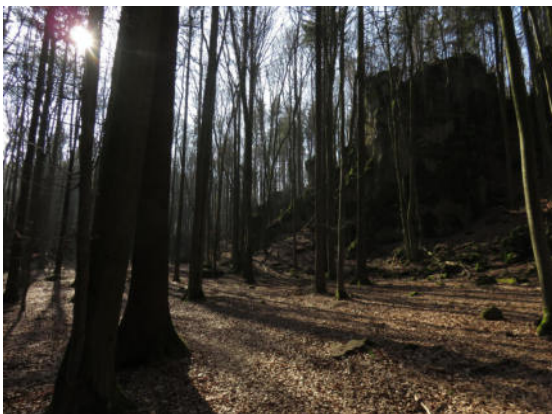
Anmeldung erforderlich: Mail: wohlfuehlwanderer@t-online.de Tel.: 09191 7012210

Let's Go * Be Happy

Wandern, Waldbaden und das ABC des Glücks

Auf einer **Wanderung** im Wiesental zwischen Muggendorf, dem traditionellen Wanderzentrum in der Fränkischen Schweiz, und der Burgruine Neideck, dem Wahrzeichen der Region auf der Jurahöhe, wollen wir nicht nur die entspannende Umgebung des **Flußtals**, sondern auch die für Körper *und* Geist gesundheitsförderliche Wirkung von Phytonzyden im **Wald** entlang unseres Wegs genießen *und* nutzen - bei einem kleinen Draußen-Seminar zum Thema „ABC des Glücks“. An zwei ausgewählten Orten gibt ihr Wanderleiter und Gesundheitscoach Robert Stein* einen kompakten Überblick über den aktuellen Stand der **Glücksforschung** - mit einigen vielleicht überraschenden Studienergebnissen der **positiven Psychologie** und der Möglichkeit zu weiterführender Diskussion.

Gemütliche Tour mit ein paar Anstiegen, viel Wald und schönen Aussichten



Länge: ca. 6 km +150 hm
Dauer: ca. 3 h
Start: **Muggendorf**, Infozentrum Naturpark
Termin: **14.05.19** 10:00 Uhr

Einkehr: optional
Kosten:
*Kontakt: robert@stein-ig-franken.de



www.stein-ig-franken.de/angebote

außerdem mit Stein-iG >

Salutogenese ~ meine 4 gesunden Favoriten

SanoRoll ~ Regeneration des Bindegewebes & Entspannung

Kneipp ~ Training von Herz & Kreislauf & Immun-System

Balance ~ Training von Muskulatur & Faszien & Gleichgewicht

TaiQigong ~ Konzentration & Koordination & Meditation

Robert Stein ~ im Gebürg

Infos zum Tag des **Wanderns 2019**

Tag des Wanderns am 14. Mai 2019

FSV-OG Muggendorf: Let's Go * Be Happy

Seit 2016 gibt es jedes Jahr am 14. Mai den Tag des Wanderns. An diesem Tag informieren sich in ganz Deutschland viele tausend Menschen über die Vielfalt des Wanderns. Wandervereine, Naturschutzorganisationen, Unternehmen aber auch Schulen und Kindergärten sowie viele weitere Organisationen begleiten ihre Besucherinnen und Besucher mit viel Phantasie durch den Tag.

In Wiesenttal hat sich die Ortsgruppe Muggendorf des Fränkische-Schweiz-Vereins etwas ganz besonderes zum Tag des Wanderns einfallen lassen: **Let's Go * Be Happy** - ist das Motto einer Wanderrunde im Tal der Wiesent wie auch im Bergwald des Gebürge, bei der nicht nur gewandert und gewaldbadet, sondern unterwegs an besonderen Orten Halt gemacht wird, um neben entspannenden Waldgeräuschen neuesten - wissenschaftlichen- Erkenntnissen zum **"ABC des Glücks"** zu lauschen. Die ca. 3-stündige Tour startet um 10 Uhr am Naturpark-Infozentrum in Muggendorf und ist Auftakt eines Zyklus zu Glücksforschung und positiver Psychologie.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Aktionen zum 14. Mai – Tag des Wanderns bekommen vom Deutschen Wanderverband einen Pin mit dem bunten Logo zum 14. Mai – Tag des Wanderns sowie ein Heftchen mit Informationen, Gewinnspielen und Rabatt-Aktionen. Um ein Zeichen gegen das zunehmende Insektensterben in Deutschland zu setzen, verteilt der Wanderverband außerdem Samenkugeln für vielfältige Wildblumenwiesen. Außerdem wichtig: Alle Wanderungen zum Tag des Wanderns zählen – unabhängig davon, ob sie von Mitgliedsvereinen des Deutschen Wanderverbandes angeboten werden oder nicht – für das Deutsche Wanderabzeichen. Eigens zum 14. Mai – Tag des Wanderns hat der Deutsche Wanderverband auch eine Internet-Seite eingerichtet. Auf www.tag-des-wanderns.de finden Interessierte alle Veranstaltungen in ihrer Region auf einer interaktiven Karte.

Bundesweit laden am 14. Mai – Tag des Wanderns Vereine, Umwelt-, Tourismus- und andere Organisationen sowie Unternehmen, Schulen und einzelne Wanderführer – ja sogar ganze Regionen zu Aktionen rund um das Thema Wandern ein. Initiiert hat den Tag des Wanderns vor drei Jahren der Deutsche Wanderverband. Dessen Präsident, Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, rechnet auch dieses Jahr in allen 16 Bundesländern mit einer Fülle von Veranstaltungen. „Weil der Tag an einem Werktag liegt, wird es viele Kooperationen mit Unternehmen geben, etwa Infostände unserer Vereine mit Wanderberatungen beim Einzelhandel oder in Sparkassenfilialen“, so der DWV-Präsident. Auch kleine Wegemarkierungskurse, Schul- und Gesundheitswanderungen sowie Naturschutzaktionen werde es wieder geben. Schirmherr des diesjährigen Tages des Wanderns ist der Ministerpräsident von Sachsen-Anhalt, Reiner Haseloff.

Möglich wurde der Tag des Wanderns in diesem Jahr, weil verschiedene Organisationen den Deutschen Wanderverband bei diesem Thementag unterstützen. Besonders dankt der Verband dem Hauptsponsor, der Sparkassen-Finanzgruppe, und dem Premiumpartner Maier Sports, sowie Wikinger Reisen, der KOMPASS Karten GmbH, der „BKK Pfalz. Die freundliche Familienkasse“, dem Kosmos Verlag, Osprey und LOWA.

Der Tag des Wanderns hat im Jahr 2016 mit Unterstützung aller damals im Bundestag vertretenen Parteien zum ersten Mal über die Vielfalt des Wanderns informiert. Seitdem ist der 14. Mai – an diesem Tag wurde im Jahr 1883 der Deutsche Wanderverband gegründet – als Tag des Wanderns fest im Jahreskalender verankert.

Pressekontakt: Robert Stein, Tel. 09196 9983398, E-Mail: robert@stein-ig-franken.de